NA STRAŻY ZDROWIA



ROK II Polskie Towarzystwo Higjeniczne NR. 7

POLSKIE TOWARZYSTWO HIGJENICZNE

NA STRAŻY ZDROWIA

MIESIĘCZNIK

REDAKTOR DR. M. KACPRZAK

Prenumerata roczna zł. 2.40, z przesyłką zł. 3

Redakcja: Chocimska 24. Tel. 8-83-90. **Administracja:** Karowa 31. Tel. 663-46.

Rok II WARSZAWA — Lipiec 1936 Nr. 7

Każdy człowiek od czasu do czasu po spożyciu pokarmów nieodpowiednich cierpi na bóle brzucha i ma rozwolnienie. Jest to zwykła przypadłość ludzka, na którą najczęściej nie zwracamy uwagi, bo to samo przechodzi. Istnieje jednak biegunka zakaźna, zwana dyzenterją albo czerwonkę, która jest groźną chorobą, unoszącą wiele ofiar.

Czerwonka spotyka się wszędzie, największą jednak plagą jest w dużych zbiorowiskach ludzkich np. w wojsku, w obozach robotniczych, wśród emigrantów, w więzieniach i t. p. Dawnemi czasy wszystkie armje wojujące bardzo cierpiały z racji czerwonki, a i ostatniemi czasy nie przestała jeszcze ta choroba być groźną.

Wiadomo jest np., że w czasie wojny polsko-bolszewickiej niektóre nasze oddziały wojskowe ogromnie ucierpiały od czerwonki, która wówczas przybrała bardzo groźne rozmiary. W czasie pokoju czerwonka jest o wiele mniej groźna, zdarza się jednak, że i w normalnych czasach szerzy się z dużą siłą i unosi wiele ofiar. Tak np. w roku 1934 w kilku powiatach województwa wołyńkiego i stanisławowskiego czerwonka wprost szalała — przechorowało wówczas w tych dwuch województwach i to niecałych przeszło 12.000 osób, a umarło zgórą 1.300! Obecnie mamy czerwonki niewiele, spotyka się jednak z roku na rok we wszystkich prawie dzielnicach kraju, zwykle w letniej porze roku lub wczesną jesienią. Ognisk mamy dużo, nietrudno więc i o wielki pożar przy sprzyjających warunkach.

Czerwonka jest chorobą zakaźną, łatwo przenoszącą się wprost od człowieka do człowieka, albo też przez zanieczyszczone pokarmy i napoje. Jest to choroba, od której można się ustrzec, do której można

niedopuścić, którą wreszcie umiejętnie i staranną opieką lekarską można zwykle wyleczyć. Każdy człowiek powinien też dobrze wiedzieć, jak należy postępować, żeby chorobie zapobiec, a jak w razie zachorowania należy się zachowywać.

Krótko można tak powiedzieć: przestrzeganie skrupulatnej czystości osobistej może nas uchronić od czerwonki.

Szczegóły o tej chorobie znajdzie czytelnik w niniejszym numerze.



B r u d n e r ę c e — p r z e n o s z ą c z e r w o n k ę

CZERWONKA — BIEGUNKA KRWAWA.

Czerwonka, czyli biegunka krwawa, inaczej jeszcze dyzenterja krwawa, jest chorobą zakaźną, przenoszącą się od człowieka chorego do zdrowego. Należy do chorób rozpowszechnionych i tak niemal znanych każdemu, jak tyfus, odra, szkarlatyna i t. p. Łagodne przypadki czerwonki występują w każdej porze roku zarówno w miastach, jako epidemja, jak i na wsi· Od czasu do czasu choroba ta wybucha jednak gromadnie i szerzy się gwałtownie zwłaszcza tam gdzie dużo ludzi mieszka wspólnie w złych warunkach higjenicznych i obejmuje całe wsie, miasta, a nawet kraje i pochłania ofiary nie mniejsze od cholery.

Czerwonka ma przebieg ostry, ale rzadko kiedy zaczyna się odrazu. Najczęściej na kilka dni przed wybuchem choroby chorzy czują się niedobrze, tracą apetyt, odczuwają bóle brzucha, często mają zwykłą biegunkę. Po kilku dniach takiego stanu bóle brzucha stają się coraz bardziej dokuczliwe i nieznośne, tak że chorzy, żeby sobie ulżyć leżą w łóżku skurczeni; parcie wzmaga się i zmusza chorego do coraz częstszego wstawania, stolce stają się bardzo częste: od 20 do 70 na dobę, a po wypróżnieniu chory bynajmniej nie doznaje uspokojenia, bo za chwilę uczuwa nowe parcie, zwłaszcza w nocy. Równocześnie z parciem chorzy odczuwają mocne palenie w kiszce stolcowej, które dochodzi aż do uczucia nieznośnego bólu. Skutkiem ustawicznego nadymania może powstać nawet częściowo wypadnięcie odbytnicy· Jednocześnie chory odczuwa potrzebę ciągłego oddawania moczu.

Zdarza się w późniejszym okresie choroby, że stolce zaczynają odchodzić bez woli i wiedzy chorego; skóra zaś, otaczająca odbyt, skutkiem ciągłego drażnienia ulega zapaleniu. Chorego trzeba ustawicznie obmywać, a pościel prześciełać, co oczywiście przedstawia dla otaczających ogromne niebezpieczeństwo zakażenia. W tym czasie odchody tracą charakter kałowy, stają się śluzowo-szkliste o zapachu słodkawo mdłym. W śluzie znajdujemy ropę, krew oraz liczne zarazki czerwonki.

Ogólny stan chorego zależy od natężenia i przebiegu choroby. Nawet w lżejszych przypadkach skutkiem częstych wypróżnień i braku apetytu występuje rażące wyniszczenie chorego· Tylko w bardzo lekkich przypadkach tej choroby chory mało cierpi, ale i po takiej lekkiej chorobie chorzy nie szybko odzyskują utracone siły.

W cięższych przypadkach czerwonki chorzy mają gorączkę, bóle głowy, kurcze nóg, a po pewnym czasie następuje znaczny upadek sił.

Wygląd chorego jest wtedy zatrważający: zapadnięte oczy, wyraz twarzy cierpiący, język suchy, grubo obłożony i popękany, kończyny zimne, czkawka, wymioty, chwilami chory bredzi.

Choroba trwa w lekkich przypadkach od 4 do 8 dni, w ciężkich od 2 do 4 tygodni. Poprawa może nastąpić w każdym okresie; parcie ustaje, wypróżnienia nabierają wyglądu zwykłego i stopniowo następuje wyzdrowienie. Ale właśnie wtedy trzeba bardzo uważać na chorego. Nieodpowiednie jedzenie, przeziębienie, przedwczesna zbyt wytężona praca powoduje nowy wybuch choroby, który przebiega zupełnie tak samo, jak pierwszy.

Czerwonka należy do chorób ciężkich, niebezpiecznych, zwłaszcza dla ludzi słabych i wątłych, dzieci i starców.

Czerwonkę należy odróżniać od biegunki zwykłej, również choroby bardzo rozpowszechnionej zwłaszcza w porze letniej.

W biegunce zwykłej stolce, chociaż częste, zawierają wodnisty kał, nieraz z domieszką śluzu, gdy tymczasem w czerwonce stolce kału zupełnie nie zawierają, tylko śluz i krew. Z chwilą pojawienia się w stolcach kału, już nastąpił przełom w czerwonce i zwykle chory zaczyna się poprawiać.



Dr. E. GRZEGORZEWSKI.

JAK CZŁOWIEK ZARAŻA SIĘ CZERWONKĄ.

Wystarczy wiedzieć, że czerwonka jest chorobą zakaźną, aby zrozumieć, że zachorować na czerwonkę można tylko wówczas, gdy właściwy zarazek dostanie się do organizmu człowieka.

Nie jest wszystko jedno, którędy się zarazek przedostanie i gdzie się umieści we wnętrzu człowieka zdrowego. Jeżeli trafi do nosa, do oka albo nawet do płuc, to w przeciwieństwie do wielu innych zarazków nie uczyni nam większej krzywdy. Żeby wywołać czerwonkę, zarazek musi trafić do żołądka i kiszek, t. j. poprostu mówiąc — zakażamy się czerwonką przez połknięcie jej zarazka.

Czemuż więc połykamy te zarazki? Oczywiście, nikt świadomie tego nie czyni. Zarazki przecież są tak małe (w łebku od szpilki mieści się ich dobrych parę miljonów), że ani zobaczyć, ani w żaden inny sposób bez powiększających szkieł poznać nie możemy, ale nic o tem nie wiedząc, razem z pożywieniem, z wodą, z mlekiem łykamy sporo tych zarazków. Nasuwa się teraz pytanie, czy zawsze w pożywieniu są te zarazki i skąd one tam się biorą?

Otóż, w dobrem, zdrowem pożywieniu ani tych, ani innych zarazków nie bywa i nie powinno być. Biorą się one tam tylko od człowieka chorego na czerwonkę. W chorym takim, w jego kiszkach żyją niezliczone ilości tych zarazków. W wypróżnieniach jednego człowieka jest ich tyle, że można zarazić niemi tysiące innych ludzi. Z tych to wypróżnień zarazki rozsiewają się naokoło; trafiają do pożywienia, do wody, do mleka, na owoce i t. d., a z temi produktami przedostają się dalej — do ust, do żołądka, do kiszek ludzi zdrowych i zakażają ich.

Czy nie jest dziwne, że zarazki czerwonki z wypróżnień trafiają do pożywienia? Że wygląda tak, jakby ludzie połykali z pokarmami cząstki wypróżnień? Niestety, tak bywa. Każde zachorowanie na czerwonkę powstaje z połkniętych w ten sposób zarazków.

Czemuż te zarazki trafiają do pokarmów? Tylko i wyłącznie przez niechlujstwo i niedbalstwo. Jeżeli jest w domu chory, to najczęściej pielęgnuje go gospodyni domu albo jaka inna kobieta, która musi przecież dbać i o zdrowych mieszkańców gospodarstwa, musi przyrządzać im strawę, myć naczynia i t. d. Kobieta dotyka chorego, jego bielizny, naczynia nocnego, innych sprzętów, których używa chory. Na tych wszystkich rzeczach jest pełno niewidocznych zarazków — przy dotknięciu zarazki przylepiają się do ręki. Niech-no teraz taka ręka dotknie chle-

ba, jarzyny, czy innego pokarmu, albo łyżki, szklanki — tem jednem dotknięciem przeniesie tam choć parę zarazków. Niech gospodyni po obsługiwaniu chorego pójdzie doić krowę — przecież z jej rąk zarazek dostanie się na strzyki i razem z mlekiem spłynie do wiadra. Takie mleko to dopiero źródło zarazy! Każdy, kto je pije, może dostać czerwonki.

Bywa też inaczej. Chory na czerwonkę ma, jak wiadomo, biegunkę. Wypróżnienia trzeba gdzieś wylać — naturalnie do ustępu. Ale jeżeli ustęp jest niedobry, ma niezamknięty albo przepuszczalny zbiornik (dół), albo jeszcze gorzej — jeżeli wypróżnienia wylewa się byle gdzie, na podwórze, na ogród, czy do gnojówki — w tych wypadkach zarazki rozlewają się naokoło. Jeżeli grunt jest przepuszczalny, a studnia płytka, albo z nieszczelną cembrowiną, a wypróżnienia wylewa się niedaleko studni, to mogą one dostać się do wody studziennej. Wówczas i studnia jest zakażona. Wiadomo przecież, ile w tych wypróżnieniach jest zarazków czerwonki. Woda z takiej studni niesie zarazę. Tak samo można zanieczyścić i rzekę, strumień, jezioro, czy staw.

Pozatem jest jeszcze jeden niebezpieczny sposób, w jaki szerzy się u nas czerwonkowa zaraza. Muchy! Każdy wie, jak muchy się garną do ustępów, gnojówki i t. d., jak siadają i łażą po tem wszystkiem. Łapki much są kosmate, przylepia się do nich zawsze choć trochę bru-



du, nawozu. Jak mucha siądzie na wypróżnieniach chorego na czerwonkę, to do łapek jej przylgnie zaraz cała masa nieczystości i zarazków. Poleci taka mucha i gdzie siądzie — tam trochę zarazków zostawi. A jak chętnie lecą muchy do kuchni, jak lubią siadać na różnych potrawach, jak często wpadają do mleka!

Zarazki czerwonki żyją w jelitach chorego dość długo, tak, że przez cały czas choroby wypróżnienia jego są zaraźliwe. Często się zdarza, że zaraźliwość ta trwa jeszcze dłużej, że chory wyzdrowiał, nic już mu nie brakuje, chodzi nawet do pracy, a zarazki jeszcze w nim żyją. Znaczy to, że sam taki człowiek już się czerwonki nie boi, stał się na nią odporny, ale może pozarażać wszystkich innych naokoło. Nosi on w sobie zarazki i rozsiewa je. Nazywamy takiego człowieka nosi-

cielem zarazków. Tacy ludzie, choć niema ich wielu, są bardzo niebezpieczni. W szpitalu każdego chorego przed wypuszczeniem do domu bada się, czy nie jest nosicielem. Jeżeli się okaże, że jest, to się go uprzedza i poucza, jak ma postępować, aby nie zarażał innych ludzi.

Niebezpieczeństwo takiego nosiciela polega na tem że gdy jest niechlujny, nie używa ustępu, nie myje rąk — zawsze po załatwieniu potrzeby naturalnej, może zarazki czerwonki rozsiać w wielu miejscach, zarazić ludzi. Nosiciel czuje się przecież zdrowy, chodzi, przestaje z różnemi ludźmi, którzy nieraz nie wiedzą, że z powodu jego niedbałości zagraża im ciężka choroba.



Z brudnego mleka wylanego na pożywkę wyrastają bardzo szybko miljony bakteryj.

K. W.

JAK NALEŻY PIELĘGNOWAĆ CHOREGO NA CZERWONKĘ.

Wiemy wszyscy, że czerwonka jest chorobą zaraźliwą. Dowiedzieliśmy się także, co należy robić, aby się od niej ustrzec. Ale jeśli już ktoś z naszych bliskich, czy znajomych, miał nieszczęście zachorować, to powinniśmy wiedzieć, jak go należy pielęgnować. Najważniejszą rzeczą jest, by chory miał stałą, troskliwą opiekę: żeby każdej chwili, w dzień i w nocy był ktoś, kto mu pomoże, poda wody do picia, podstawi naczynie nocne, i t. d. Z drugiej strony musi chory mieć całkowity spokój, żeby nikt mu nie przeszkadzał, nie budził ze snu.

Przedewszystkiem musimy na cały okres choroby oddzielić chorego od reszty domowników. Jeżeli tylko pozwalają na to warunki domowe, trzeba go umieścić w oddzielnej izbie, w której przebywa poza nim tylko osoba pielęgnująca. Krewnych i znajomych do chorego nie wpuszczać. Kiedy choremu nie można dać oddzielnej izby, to przynajmniej należy mu zapewnić osobne łóżko. Łóżko oddzielić od reszty izby parawanem, lub choćby szafą, ustawić je zdala od kuchni, wiader z wodą do picia, szafki z artykułami spożywczemi. Pościel chorego powinna być gładka ,bez dołów i wypukłości, nie za twarda i nie za miękka. Prześcieradło musi być dobrze rozprostowane, żeby nie było zmarszczek, które uwierają chorego. Poduszka musi leżeć tak, by choremu było wygodnie. Nie wolno męczyć chorego ciężkiemi pierzynami, nie wolno go przegrzewać tak, by się pocił. Przykrycie winno być lekkie. Bieliznę pościelową i koszulę trzeba zmieniać co kilka dni, a jeżeli się zanieczyści, to natychmiast. Brudną bieliznę należy dobrze wygotować, aby zabić na niej zarazki.

W czasie pielęgnacji trzeba zwracać wielką uwagę na utrzymanie w czystości całego ciała i rąk pacjenta. Należy więc dwa razy dziennie t. j. rano i wieczorem umyć go dokładnie wodą i mydłem, zwracając szczególną uwagę na plecy i pośladki, które po umyciu trzeba zasypać talkiem. Posypanie takie dobrze jest robić po każdorazowem wypróżnieniu. Utrzymanie w czystości pleców i pośladków chorego jest bardzo ważne z tego względu, że u chorych na czerwonkę szybko robią się odleżyny, t. j. rany, które są bardzo bolesne i trudne do zagojenia. Jeżeli otoczenie chorego nie zwróciło na czas uwagi i odleżyny już się zrobiły, to należy brzegi ranki obmywać spirytusem czystym i przykładać maść cynkową, rozsmarowaną na czystą szmatkę.

W czasie choroby musimy dbać o odpowiednie odżywianie chorego. Pożywienie musi być lekkie i dawane w niewielkiej ilości. Poda-

wać możemy kleiki z ryżu, kaszy jęczmiennej z niewielką ilością świeżego masła i bardzo mało solone. Można także dawać choremu tarte jabłka surowe bez cukru· Do picia możemy dawać mocną herbatę, czarną kawę — niesłodzone. Ponieważ chory na czerwonkę nie może dużo jeść i ma przykry smak w ustach, trzeba mu dawać rano i wieczorem trochę wody do płukania ust i mycia zębów. Jeżeli lekarz poleci robić lewatywy lecznicze, to musimy pamiętać, żeby je robić bardzo ostrożnie, wpuszczając płyn powoli. Najczęściej robi się je z kleju ryżowego lub siemienia lnianego. Płyn do lewatywy przygotowuje się w następujący sposób: na litr wody 5 — 6 łyżek ryżu lub siemienia lnianego· Gotuje się 10—20 minut, odcedza i jeżeli zagęsty, rozcieńcza przegotowaną wodą.



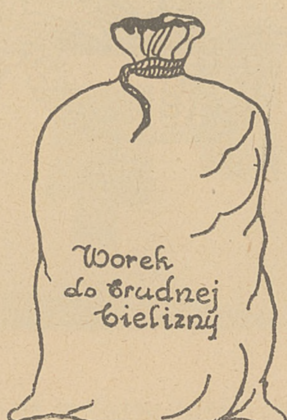
Chory musi mieć do jedzenia własne naczynia.



Ciepłotę ciała można zmierzyć tylko termometrem.



Chory musi mieć nocnik.



Brudna bielizna chorego winna być przechowywana w oddzielnym worku

Naczynie nocne musi być zawsze w pogotowiu, zawsze utrzymywane w czystości, często myte rozcieńczonym chlorkiem· Wydaliny na-

leży wylewać zdala od domów i studni do dołów, poczem zalewać wapnem i przysypywać ziemią.

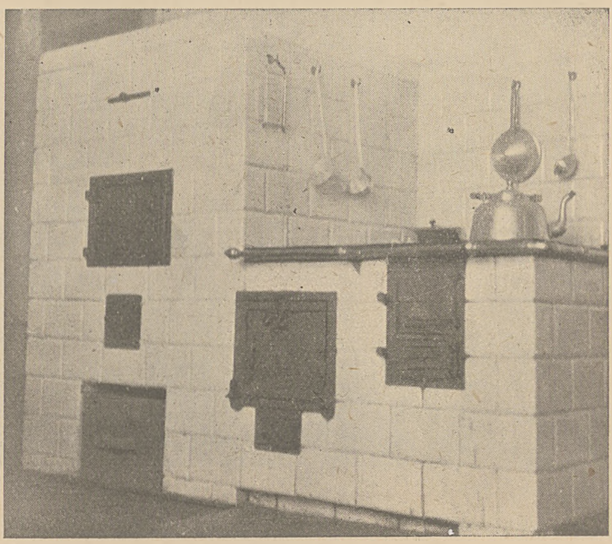
Bardzo ważną rzeczą jest czystość osobista pielęgnującej, gdyż osoba ta przez stałe stykanie się ze zdrowymi, może przyczynić się do rozszerzenia choroby, jeśli nie będzie zachowywała środków ostrożności. Dobrze byłoby, aby miała oddzielny fartuch lub suknię łatwą do prania, które wkładałaby w czasie pielęgnacji. Pozatem musi pamiętać o myciu rąk mydłem i szczotką po każdorazowym zabiegu przy chorym lub wylewaniu jego wydalin. Po dojściu chorego do zdrowia należy porządnie oczyścić izbę chorego, t. j.: naczynia wygotować, słomę z łóżka spalić, siennik i bieliznę pościelową wyprać, łóżko i podłogę porządnie wymyć.

Tam gdzie wydaliny ludzkie (kał) nie dostają się do ust człowieka, niema czerwonki.

CO MOŻNA DAĆ JEŚĆ CHOREMU NA CZERWONKĘ.

Chory na czerwonkę nie ma apetytu i nie chce jeść. Ażeby jednak zbytnio nie osłabł, trzeba co kilka godzin dać mu coś do zjedzenia. Jedzenie musi być odpowiednie, bardzo starannie przyrządzone, takie, żeby chory mógł je strawić. Dawanie choremu zwykłych potraw, codziennej strawy, może łatwo doprowadzić go do pogorszenia choroby, a nawet do śmierci. Nawet dając to, co choremu nie może zaszkodzić, karmiąc go potrawami najdelikatniejszemi, odpowiedniemi dla niemowlęcia, nie trzeba go w żadnym razie przekarmiać, przymuszać do jedzenia. Niech zje tylko tyle, ile będzie mógł.

Jak długo trwa ostry stan, jak długo w kale jest krew, dajemy choremu rzadkie kleiki owsiane, jęczmienne, lub ryżowe oraz mleczne zupy. Kleik należy przygotowywać w następujący sposób: 50—70 gr. kaszy trzeba przebrać, przemyć, zalać zimną wodą (1 litr), moczyć kil-

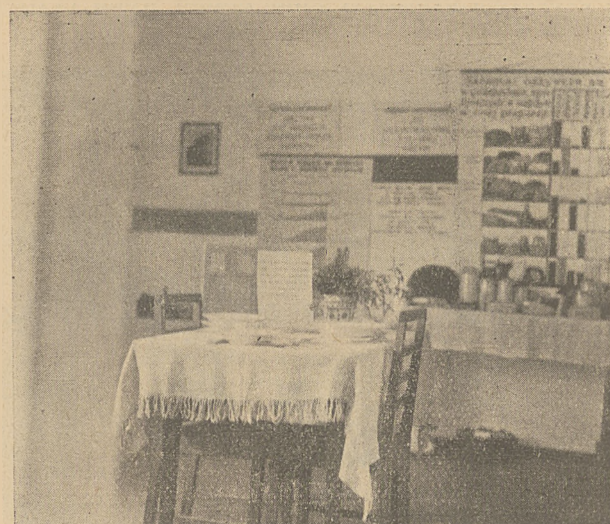


ka godzin, potem gotować na wolnym ogniu, mieszając, żeby kasza się nie przypaliła. Gotować należy 30—45 minut, potem przecedzić przez gęste sito, uprzednio wyparzone, wlać do wyparzonego poprzednio talerza lub kubka i dodać odrobinę masła. Można też do kleiku dodać mleka, ale mleko musi być dobre. Dobrem mlekiem nazywamy mleko, dojone czystemi rękami, przecedzone przez gazę lub gęste sito, przegotowane i przechowywane w chłodnem miejscu w przykrytych donicach.

Nie trzeba też choremu skąpić płynów. Najlepszym napojem dla niego jest chłodna, lekka herbata z cytryną.

Gdy chory zaczyna się czuć lepiej po jakimś tygodniu choroby dodać kaszy i trochę maślanki. Gdy stolec się poprawi, nie będzie w nim ani krwi ani śluzu i stanie się papkowaty, można podawać choremu drobno siekane mięso, gotowany ryż a potem powoli przechodzić do zwykłego jedzenia. Jarzyny na początku należy dawać przecierane.

Czerwonka ma to do siebie, że łatwo daje nawroty i stan chorego ponownie się pogarsza. To też w czasie powrotu do zdrowia trzeba bardzo uważać. Przy każdem pogorszeniu należy znów wrócić do bardzo ostrożnego jedzenia, znów dawać tylko kleiki, jak na początku choroby, aż wreszcie chory całkowicie wyzdrowieje.



Gdzie ludzie czysto jadają, tam rzadko bywa czerwonka.

E. G.

JAK MOŻNA SIĘ BRONIĆ PRZED CZERWONKĄ.

Czerwonka zjawia się prawie wyłącznie w lecie i na początku jesieni. W tym to czasie spożywa się wiele jarzyn i owoców, które łatwo mogą się zanieczyszczać i zakażać zarazkami czerwonki. Aby uniknąć zakażenia, owoce i jarzyny trzeba porządnie myć przed jedzeniem, szczególnie kupowane na rynku.

Uważać też trzeba na wodę. Jak się zjawia gdzie w pobliżu czerwonka (wiadomości takie zawsze się szybko rozchodzą), to zaprzestać należy picia surowej wody studziennej czy rzecznej. Woda ta zawiera w sobie często zarazki; żeby te zarazki zabić, wodę trzeba przegotować — gotowanie zabija wszelkie zarazki. Po ostudzeniu wodę, zawsze świeżo przegotowaną, można już śmiało pić, o ile do tego czasu przez niedbalstwo znów jej się nie zanieczyści.

Gdy zjawia się wiele zachorowań na czerwonkę i stąd powstaje duże niebezpieczeństwo, dobrze jest się zaszczepić przeciwko tej chorobie. Szczepienie takie (zastrzyk pod skórę) jest trochę bolesne, ale za to czyni człowieka odpornym na zarazek; człowiek taki nawet, jak połknie zarazki czerwonki, to zwykle nie choruje, a jeżeli i zachoruje, to bardzo lekko.

Najważniejszą jednak obroną przed czerwonką jest czystość osobista, czystość i porządek w domu i koło domu, dobra studnia i dobry, porządny ustęp. I zwykle jest tak, że niema czerwonki w tych miejscowościach, gdzie ludzie dobrze i schludnie żyją, zaś tam, gdzie panuje brud, niechlujstwo i zacofanie, czerwonka zjawia się rok po roku i kosi ludzi wprawo i wlewo.

Jeśli ktoś z rodziny zachoruje na czerwonkę, trzeba bardzo uważać, żeby nie pochorowali się wszyscy. Koło chorego musi być duża czystość; staranne mycie usuwa zarazki. Osoba pielęgnująca winna często myć ręce i to porządnie z mydłem, zawsze musi myć potem, jak się dotknęła chorego lub czegokolwiek w jego pokoju — zawsze musi myć ręce i wytrzeć na sucho, zanim dotknie jakiegokolwiek pożywienia czy naczyń do jedzenia. W ten sposób nie zakazi pokarmów. Niestety, zwykłe mycie niezawsze zabija zarazki, pewniej działa tylko dezynfekcja! Trzeba mieć rozczyn karbolu, sublimatu lub inny (szczegółowo za każdym razem pouczy lekarz albo aptekarz), w których ma się płukać ręce. Płynami temi zalewa się brudną bieliznę chorego przed praniem, żaby zabić zarazki. Przy tem wszystkiem w warunkach domowych tru-

dno jednak ustrzec się przed zakażeniem i dlatego tam, gdzie to jest możliwe, chorego trzeba natychmiast wieźć do szpitala. W szpitalu chory będzie miał lepszą opiekę, a inni członkowie rodziny nie będą się od niego zarażać.

Bardzo ważne jest postępowanie z wypróżnieniami chorego. Pod żadnym warunkiem nie wolno wylewać ich byle gdzie, lecz tylko do szczelnych, zakrytych zbiorników, a ponadto trzeba zalewać wapnem niegaszonem (mlekiem wapiennem). Wapno takie zabija wszystkie zarazki czerwonki. Tam, gdzie niema szczelnego zbiornika przy ustępie, należy wykopać jamę możliwie daleko od domu i ogrodu i do tej jamy zlewać nieczystości, dodawać wapna i zasypywać ziemią. Koniecznie trzeba te wydaliny chorego zabezpieczyć przed muchami.

Jasnem jest, że jeżeli w jakim domu, nawet u najbliższych przyjaciół czy krewnych zdarzy się zachorowanie na czerwonkę, trzeba unikać styczności z tym domem. Chorego zakaźnego nie wolno odwiedzać, bo jemu to i tak nie pomoże, a sobie można bardzo zaszkodzić. Szczególnie trzeba pilnować dzieci, by nie biegały do domu, gdzie są chorzy, bo z tego jeszcze nigdy nic dobrego nie wyszło, a dzieci na zarazę są szczególnie wrażliwe.

Z tego, co było powiedziane o muchach, widzimy, że trzeba nie dopuszczać much ani do nieczystości, ani do domu, a zwłaszcza do pokarmów. Ustęp powinien być całkiem szczelny, zwłaszcza dół ustępowy, by żadna mucha tam się nie zakradła. Okna w mieszkaniu winny mieć gęste siatki. Trzeba wiedzieć, że im czyściej się utrzymuje dom, tem mniej bywa w nim much.



DLA DZIECI.



Codziennie rano, jeszcze przed umyciem się, doprowadzam do porządku ubranie i obuwie. Ubranie czyszczę twardą szczotką i nie na sobie, lecz rozłożone lub rozwieszone, czyszczę starannie od góry do dołu, kawałek za kawałkiem. Z ubrania usuwam wszystek kurz, brud i plamy.

Nigdy nie odkurzam i nie czyszczę ubrania w mieszkaniu, gdzie jest wiele rzeczy, bo czyż można? Przecież wtedy kurz z mojego ubrania przeniósłby się na inne ubranie, na pościel, bieliznę albo unosiłby się w powietrzu i wtedy z konieczności wchłanialiby go wszyscy domownicy. A przecież wiem, że kurz jest szkodliwy, bo zanieczyszcza płuca i zawiera dużo bakteryj, które mogą powodować choroby. Z tych samych powodów nie czyszczę nigdy ubrania w kuchni, bo przecież nie można zanieczyszczać kurzem jedzenia, żeby go później zjadać. To już lepiej, niech ten brud zostanie w ubraniu.

Nie pomaga przy czyszczeniu ubrania otwarcie lufcika, żeby kurz wyszedł, bo pęd powietrza wpycha tylko gwałtownie kurz do wnętrza izby, a nie naodwrót. Przyzwyczaiłem się czyścić ubranie przynajmniej z kurzu na dworze lub w sieni przy otwartych drzwiach.

Tak samo z obuwiem. Nigdy nie wychodzę z domu, nie wyczyściwszy starannie trzewików. Żeby nie wiem jak wielkie błoto było na dworze, rano zawsze wychodzę w bucikach oczyszczonych, nawet świecących.

Buciki, przynajmniej z błota, czyszczę również zwykle w sieni, lub na dworze, nigdy koło jedzenia, nigdy obok pościeli lub ubrania.

Wychodzę rano z mieszkania zawsze nietylko wymyty, ale i schludnie czysto ubrany, zapięty, odświeżony, na codzień, jak na święto

---

Nie zanieczyszczaj nigdy miejsca gdzie się kąpiesz, nie załatwiaj potrzeby naturalnej na drodze, na ścieżce, ani w żadnem miejscu gdzie przebywają ludzie. Nieczystości ludzkie to źródło wielu chorób zakaźnych, również czerwonki.

Człowiek kulturalny załatwia potrzeby naturalne zawsze tylko w ustępie.



Druk. „Zgoda" Warszawa, tel 619-57.

Czerwonka, albo krwawa biegunka, albo dyzenterja, jest ostrą chorobą zakaźną, wywoływaną przez zarazki, które mnożą się w jelitach ludzkich i wraz z kałem wydostają się nazewnątrz. Zanieczyszczone tym kałem ręce ludzkie bardzo łatwo przenoszą do ust ludzi zdrowych zakażenie. Również woda, mleko i wszelkie produkty spożywcze (najczęściej warzywa i owoce) po zanieczyszczeniu ich kałem ludzkim tworzą źródło nowych zakażeń. Wreszcie muchy, siadając najpierw na wydalinach, później na produktach spożywczych, przenoszą zarazki.

Czyste (niezakażone) warzywa i owoce, nawet niedojrzałe, lub zjedzone w nadmiernej ilości, mogą spowodować biegunkę, nie są jednak w stanie wywołać zakaźnej czerwonki. Żeby powstało zakażenie muszą być zarazki, zdolne do wywołania tej choroby, pochodzące z jelit ludzkich. W żadnym brudzie i w żadnych nieczystościach poza kałem ludzkim (tj. poza jelitami) zarazki czerwonki nie powstają.

Choroba występuje zwykle po 3—4 dniach od chwili zakażenia. Charakterystyczne objawy czerwonki: częste wypróżnienia z krwią i śluzem (krwawa biegunka), bolesne parcie, bóle brzucha, niewielkie podniesienie temperatury.

W pomyślnych przypadkach po 7—10 dniach biegunka ustaje, łaknienie poprawia się i chory powraca do normy. Zdarzają się jednak przypadki niepomyślne, kończąc się śmiercią. Choroba jest najgroźniejszą dla dzieci i starców.

Żeby ustrzec się czerwonki, należy utrzymywać w nieskazitelnej czystości ustępy, nie należy dopuszczać do zanieczyszczenia wydalinami ludzkiemi osiedli, trzeba przestrzegać czystości wody, pokarmów, odzieży, całego ciała, a przedewszystkiem rąk.

Jeżeli nie jesteśmy pewni owoców, a szczególnie jeżeli jemy owoce, które przechodziły przz wiele rak, trzeba je przed spożyciem wymyć starannie bieżącą, czystą wodą. W razie, jeżeli w danej miejscowości ludzie chorują na biegunkę, nie należy spożywać żadnej surowizny, trzeba używać tylko wodę i pokarmy świeżo przegotowane.

Tam, gdzie wszyscy korzystają z ustępów, gdzie ustępy są czyste, gdzie czyste są pokarmy, gdzie ludzie myją ręce zawsze przed jedzeniem i zawsze po załatwieniu potrzeby naturalnej — niema czerwonki.

Druk. „ZGODA", J. Klimczak i S-ka. Warszawa, Zielna 47